

Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

ФМОУ СОШ им.И.С.Кошелева д/сад с.Лермонтово Белинского р-на Пенз Отд./корп

День

11.03.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак <i>20, 01.</i>			Каши овсян	250	240,1	8,36	10,335	28,54
			Чай с сахар	200	48,5	0,1	12	45,5
			Булочное с маслом	50/10	138,5	4,05	21,05	138,5
Завтрак 2			Сок	100	52			
Обед <i>8 оп. 30 10 оп. 11 оп.</i>			Салат из свеклы	60				
			Чипсы с соусом	250	134,2	6	6,54	15,66
			Мясные тефтели	112	254	16,4	18,5	42
			Каши гречневая	180	178,35	5,015	6,32	25,03
			Компот из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5
			Какао	200	137	4,2	5,12	19,1
			Творожки	100	49,4	1,5	11	35
Полдник								